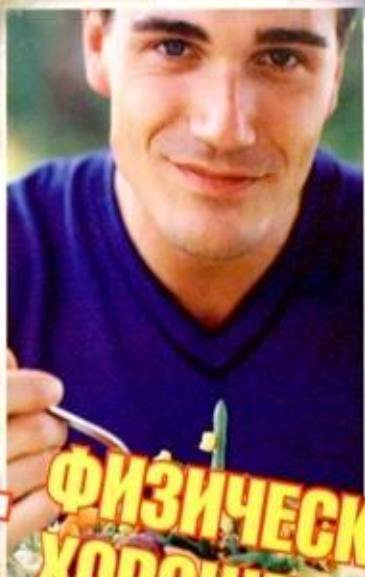
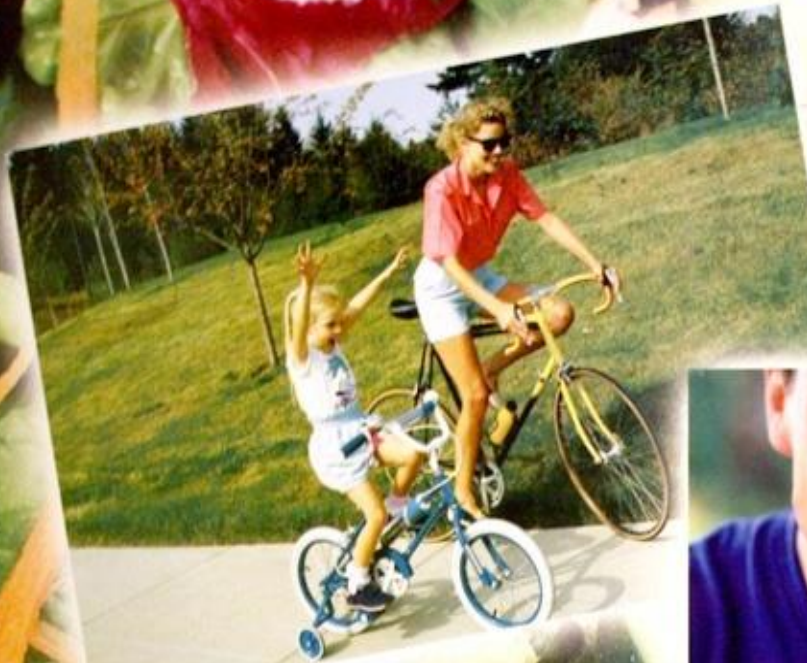


Группа ЭСЭУ - 21

26.10.2020г.





**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здорово-охранение



ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



45-55%

Нет !!!

Да !!!!!





**ТЫ ВПРАВЕ САМ РЕШАТЬ,
ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧТО НЕТ,
НО И ВПРАВЕ ЗНАТЬ ПРАВДУ.
НАШЕ ДЕЛО -
ПРОИНФОРМИРОВАТЬ ТЕБЯ.**



**ТРАВИТЬ СЕБЯ ИЛИ БЕРЕЧЬ,
БОЛЕТЬ ИЛИ ЖИТЬ ТРЕЗВО -**

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Для сохранения здоровья необходимо рациональное питание



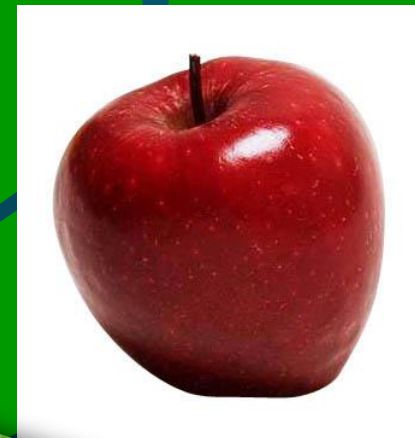
Принципы рационального питания

Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Строго соблюдать ритм приема пищи.



Употребляйте в пищу сырые растительные продукты





Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка





Заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

А ведь можно предотвратить заболевания намного раньше только подумав о себе и своих близких.



Домашнее задание:
Выучить презентацию.

